



7月 レッスンスケジュール

※全60分レッスン

★強度 女性におすすめ

★ ストレッチ&リセット・経絡ヨガ
アロマリラックス キャンドル

★★ リンパ・ビギナー・プロジェク
ション・ムーンサイクル

★★★ 骨盤調整・ベーシック・骨盤
底筋トレーニング

★★★★ 美脚ヨガ・アクティブヨ
ガ・アライメントヨガ・ポルドブラ・
ヴィンヤサフロー・美ボディメイク

★★★★★ ピラティス・エナジーフ
ロー

～今月のアロマ～
スペアミント・シダーウッド・レモングラス
すっきりしたメントールが気分を爽快
にさせる。暑い季節にぴったり♡

～今月のプロジェクト～
海の中
お魚と珊瑚



HP



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
定休日	～今月の経絡～ 『胃・脾』 7月は梅雨明け、夏の土用。胃と脾の 経絡をポーズで促し夏を快適に 乗り切りましょう!!		担当インストラクター C Chiharu Y Yuuko M Moe yu Yuka K Kei S saki E Emi ※予告なく変更する場合があります。		1	2	
	10:00～ 骨盤調整 C	10:00～ ベーシックヨガ C	11:30～ ストレッチ &リセット C	11:30～ 骨盤調整 C	18:30～ プロジェクション C	18:30～ アロマリラックス S	
20:00～ アロマリラックス S	20:00～ ヴィンヤサフロー S						
定休日	4	5	6	7	8	9	
	10:00～ リンパヨガ C	10:00～ ムーンサイクル M	10:00～ 美ボディメイク M	10:00～ アロマリラックス C	10:00～ 骨盤調整 C	10:00～ ベーシックヨガ C	
	11:30～ プロジェクション C		11:30～ アロマリラックス M	11:30～ ベーシック C 養成講座	11:30～ ストレッチ &リセット C	11:30～ 骨盤調整 C 養成講座	
	18:30～ ベーシック C	18:30～ ビギナー E	18:30～ ベーシック M	18:30～ 骨盤調整 Y	18:30～ エナジーフロー C	18:30～ アロマリラックス S	
20:00～ 経絡ヨガ yu	20:00～ ポルドブラ E	20:00～ 骨盤底筋 トレーニング S	20:00～ アクティブ Y	20:00～ アロマリラックス S	20:00～ 骨盤底筋 トレーニング S		
定休日	11	12	13	14 満月	15	16	
	10:00～ リンパヨガ C	10:00～ ムーンサイクル M	10:00～ 美ボディメイク M	10:00～ アロマリラックス C	10:00～ 骨盤調整 C	10:00～ ベーシックヨガ C	
	11:30～ プロジェクション C		11:30～ アロマリラックス M	11:30～ ベーシック C 養成講座	11:30～ ストレッチ &リセット C	11:30～ 骨盤調整 C 養成講座	
	18:30～ ベーシック C	18:30～ ポルドブラ E	18:30～ 美ボディメイク M	18:30～ キャンドルヨガ C	18:30～ プロジェクション C	18:30～ アロマリラックス S	
20:00～ 経絡ヨガ yu	20:00～ ビギナー E	20:00～ プロジェクション Y	20:00～ ピラティス Y	20:00～ アライメントヨガ K	20:00～ ヴィンヤサフロー S		
定休日	18	19	20	21	22	23	
	定休日	10:00～ ムーンサイクル M	10:00～ 美ボディメイク M	10:00～ アロマリラックス C	10:00～ 骨盤調整 C	10:00～ ベーシックヨガ C	
			11:30～ アロマリラックス M	11:30～ ベーシック C 養成講座 骨盤底筋 トレーニング S	11:30～ ストレッチ &リセット C	11:30～ 骨盤調整 C 養成講座	
		18:30～ ビギナー E	18:30～ ベーシック M	18:30～ トレーニング S	18:30～ エナジーフロー C	18:30～ アロマリラックス S 骨盤底筋 トレーニング S	
	20:00～ ポルドブラ E	20:00～ プロジェクション Y	20:00～ アクティブ Y	20:00～ 経絡ヨガ yu	20:00～ トレーニング S		
定休日	25	26	27	28	29 新月	30	
	10:00～ リンパヨガ C	10:00～ ムーンサイクル M	10:00～ 美ボディメイク M	10:00～ アロマリラックス C	10:00～ 骨盤調整 C	10:00～ ベーシックヨガ C	
	11:30～ プロジェクション C		11:30～ アロマリラックス M	11:30～ ベーシック C 養成講座	11:30～ ストレッチ &リセット C	11:30～ 骨盤調整 C 養成講座	
	18:30～ ベーシック C	18:30～ ポルドブラ E	18:30～ 美ボディメイク M	18:30～ 骨盤調整 Y	18:30～ プロジェクション C	18:30～ アロマリラックス Y	
20:00～ 経絡ヨガ yu	20:00～ ビギナー E	20:00～ プロジェクション Y	20:00～ ピラティス Y	20:00～ キャンドルヨガ C	20:00～ 骨盤調整 Y		